

2024ねん7がつ

きゅうしょくこんだてひょう

にち	ようび	こんだてめい	3じのおやつ	にち	ようび	こんだてめい	3じのおやつ
1	げつ	まーぼーどうふ ばなな こまつなのなむる いりこ みずなのすーぷ	ぎゅうにゅう きなこくりーむさんと	17	すい	びざとーすと やさいすーぷ ほうれんそうとこーんいためもの やくると じゃーまんぼてと いりこ	いちごあいす 
2	か	たちうおのしおやき おれんじ ごぼうのさらだ いりこ なめこのみそしる	りんごぜりー びすこ	18	もく	さけのれもんやき ばなな こまつなのなむる いりこ ずっきーにのみそしる	ぎゅうにゅう かぼちゃのすこーん
3	すい	<small>じゃがいもとだいずのみーとそーすに</small> ふりかけ すくらんぶるえっく いりこ ずっきーにのさらだ	ぎゅうにゅう たきこみひじきおにぎり	19	きん	はやしらいす おれんじ きゃべつのごんぶさらだ いりこ おくらのすーぷ	ぎゅうにゅう くろがねもち
4	もく	さけのみそづけやき おれんじ じゃがいものきんぴら いりこ かきたまじる	ぎゅうにゅう まかろにあべかわ	20	ど	にくみそうどん いりこ かぼちゃのあまに みかんかん	ぎゅうにゅう びすけっと
5	きん	なつやさいのたなぼたかれー ばなな こまつなとこーんのごまさらだ いりこ おくらのすーぷ	ぎゅうにゅう さくべい	22	げつ	じゃがいものかれーそぼろに ばなな ほうれんそうのなめたけあえ いりこ かきたまじる	ぎゅうにゅう ここあとーすと
6	ど	おとまりきゃんぷ		23	か	あじのなんばんづけ おれんじ ひじきとだいずのいりに いりこ なすのみそしる	やきびーふん
8	げつ	ちぐさやき ばなな とりればーのあまからに いりこ ごもくびーふんすーぷ	ぎゅうにゅう じゃむさんと	24	すい	なつやさいのきっしゅ ふりかけ きりほしなほりたん いりこ ずっきーにのすーぷ	ぎゅうにゅう あおしそわかめおにぎり
9	か	あじのこうみやき ばいんかん ごもくだいず いりこ なすのみそしる	ぎゅうにゅう さつまいものれもん	25	もく	しろみさかなのおろしに ばなな いりどうふ いりこ じゃがいものみそしる	ぎゅうにゅう ゆでとうもろこし
10	すい	なっとうのかきあげ おれんじ きゅうりとちくわのすのもの いりこ もずくじる	ぎゅうにゅう やきもろこしおにぎり	26	きん	なすのにくみそどん おれんじ こまつなのなっとうあえ いりこ ふのすましじる	あっぶるばんち
11	もく	<small>しろみさかなのとまとそーすがけ</small> ばなな じゃがいものかれーそてー いりこ こーんとたまごのすーぷ	ぎゅうにゅう こくとうむしばん	27	ど	やきそば いりこ わかめすーぷ ばいんかん	ぎゅうにゅう くらっかー
12	きん	おやこどん おれんじ ひじきとえだまめのさらだ いりこ さつまじる	ふる一つよーぐると	29	げつ	ぎゅうにくとなっとうのうまに おれんじ こまつなのあますあえ いりこ かきたまじる	ぎゅうにゅう かぼちゃのじゃむさんと
13	ど	おやこえんそく		30	か	さばのいそべやき ばなな ひじきのごもくに いりこ かぼちゃのみそしる	なすのみーとまかろに
16	げつ	さばのみそに ばなな かぼちゃのおかかさらだ いりこ とうふのすましじる	よーぐるとぜりー くらっかー	31	すい	しおだれとりつくね ばいんかん ほうれんそうのいそあえ いりこ はるさめすーぷ	ぎゅうにゅう ふらいどやさい